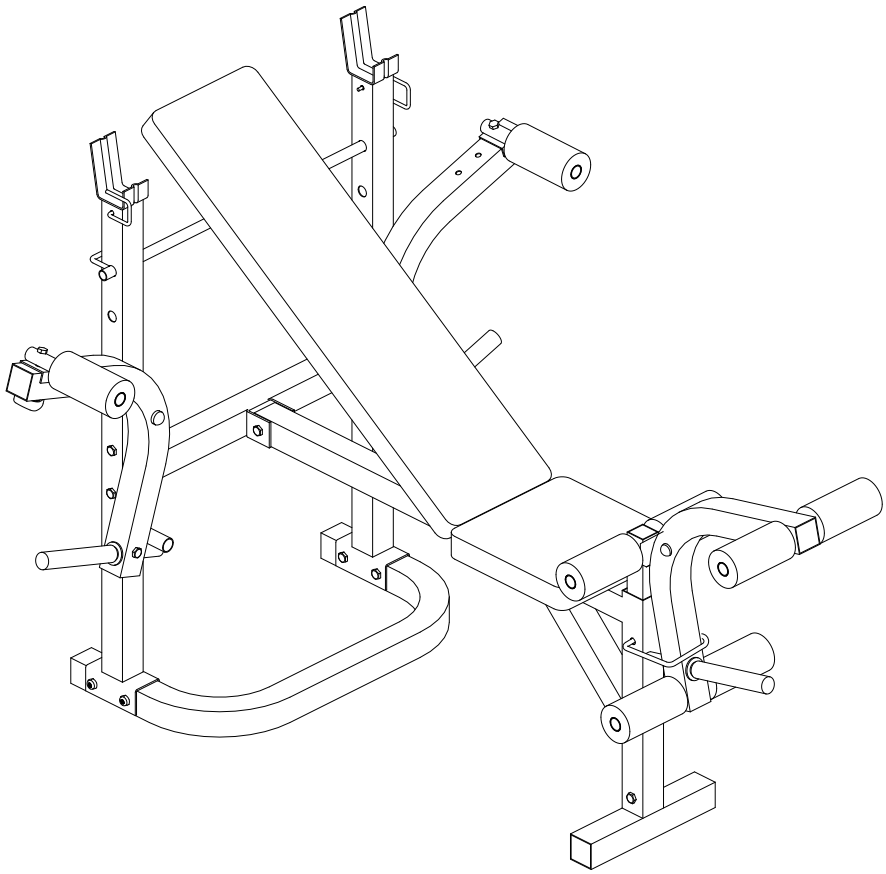
STAMM BODYFIT

Bedienungsanleitung

Hantelbank
Titan Pro

Artikelnr: FL1011B-6



LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Fitnessgerätes der Marke Stamm Bodyfit beglückwünschen.

Ihre Wahl war richtig, denn Stamm Bodyfit Produkte sind qualitätsgeprüft und entsprechen den derzeit gültigen Normen. Sie verfügen somit über einen hohen Qualitätsstandard.

Für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken wir uns bei Ihnen.

Das Thema Gesundheit und Wellness wandelt sich immer mehr von einer Modewelle zum ständigen bewussten Umgang des Menschen mit seinem Körper.

Mit dem Kauf Ihres Fitnessgerätes haben Sie dazu einen wichtigen Schritt bereits getan.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren!

WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN!

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, schicken Sie es nicht gleich zurück – rufen Sie uns an! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.
Unser Serviceteam steht Ihnen gerne zur Verfügung.

STAMM SPORT & FREIZEIT GMBH
Telefon: **+49 (0) 1805/346412**
Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**
Fax: **+49 (0) 2261 / 547-77**

E-Mail: **service@stamm-online.de**
Internet: **www.stamm-online.de**
Postanschrift: **Stamm Sport & Freizeit GmbH**
An der Nordhelle 19
51645 Gummersbach /Germany

HINWEIS:

Bitte bewahren Sie die Aufbau-/Bedienungsanleitung, Ihren Kaufbeleg und die Transportverpackung während der Gewährleistungspflicht auf. Retourensendungen können wir nur nach Freigabe durch unseren Service in Originalverpackung mit Beilage von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und Original/Kopie des Kaufbeleges anerkennen.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	**2**
Inhaltsverzeichnis, Zeichenerklärungen	**3**
Sicherheitshinweise, Zusammenbau des Fitnessgerätes	**4-5**
Montageteileliste	**6**
Gesamtansicht	**7**
Schritt 1	**8**
Schritt 2, Schritt 3	**9**
Schritt 4	**10**
Schritt 5	**11**
Der Herzfrequenzzielbereich	**12**
WARM UP	**13**
Übungen mit dem Gerät	**14**
Übungen mit dem Gerät	**15**
Übungen mit dem Gerät	**16**
Auf die Plätze, fertig, los! Technische Daten	**17**
Pflege, Wartung	**18**
Umweltschutz & Gewährleistungen	**19**

ZEICHENERKLÄRUNGEN

Achtung! Bitte diese Warnhinweise genau beachten!

Hier gibt es nützliche Tipps und Hinweise.

ACHTUNG: Vor Benutzung Gebrauchsanleitung lesen!

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EN-Norm 957-1,EN-Norm 957-2, Verwendungs-Klasse H (H=häuslicher Gebrauch). Der Anwendungsbereich dieses Gerätes ist der Heimbereich. Das Gerät wurde unter Berücksichtigung der vorgegebenen Sicherheitsfaktoren nach der europäischen Norm EN 957 geprüft.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Trainingsgerät um ein Gerät der Klasse C handelt und nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung ebenfalls zu und umgekehrt.

Das Fitnessgerät ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Die bestimmungsgemäße Benutzung des Fitnessgerätes ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Gerätes vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Fitnessgerät nicht gebaut ist.
Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.

Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, kontaktieren Sie vor Beginn Ihres Fitnesstrainings Ihren Arzt, um einen allgemeinen Fitnesscheck durchzuführen.
Besondere Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc. müssen mit dem Arzt abgestimmt sein.
Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden, Schäden/Verletzungen hervorrufen oder zum Tode führen!

Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, Brechreiz bekommen, Brustschmerzen verspüren oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten.
Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.

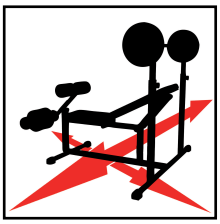
Hohe Temperaturschwankungen, hohe Feuchtigkeit und Wassereinfluss können die Lebensdauer Ihres Fitnessgerätes, insbesondere der Elektronikteile, beeinträchtigen oder zerstören.
Das Gerät ist für eine Benutzung im Freien nicht geeignet.

Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein. Entsprechende Übungen finden Sie unter Punkt „Trainingsablauf“.

Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung um ein „Hängen bleiben“ zu verhindern Trainieren Sie immer mit geeignetem Schuhwerk wie z.B. Turnschuhen, jedoch nie barfuß.

Überzeugen Sie sich vor Beginn Ihres Trainings vom sicheren Stand Ihres Fitnessgerätes, das Gerät muss auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche stehen. Eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.

Beachten Sie bei Verstellmöglichkeiten an Ihrem Fitnessgerät die Mindesteinstecktiefen - Markierung „Max“ – für Maximal.

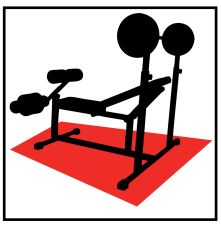


Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren mit Ihrem Fitnessgerät genügend Bewegungsfreiraum haben und keine Hebel, Einstellmechanismen, Einrichtungsgegenstände oder Personen insbesondere Kleinkinder in den Bewegungsbereich ragen oder befinden und so das Training beeinflusst wird oder Verletzungen hervorgerufen werden können. Wir empfehlen einen Sicherheitsabstand von 1,5x1,5 m um das Gerät.

Hinterlassen oder lagern Sie das Fitnessgerät so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.

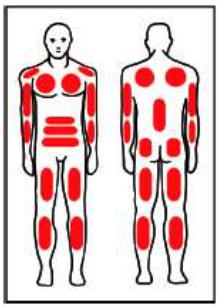
Verwendungszweck: Das Gerät ist ausschließlich zu Trainingszwecken wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben zu benutzen. Das Fitnessgerät ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.

Bevor Sie das Fitnessgerät in Betrieb nehmen, beachten Sie bitte folgende Punkte:
Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im privaten Bereich ausgelegt und ist für gewerbliche Einsätze nicht geeignet. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung möglichst griffbereit in der Nähe des Gerätes auf, diese wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.



Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Abtriebsstaub von beweglichen Teilen herabfällt. Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden an Teppich- oder Fußboden entstehen,muss das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z.B. Tuch, Matte o.ä.) gestellt werden. Für etwaige Schäden die auf Untergründen durch das Herabfallen von Abtriebsstaub oder ähnlichen Gründen der Untergrundverunreinigung entstehen, übernimmt weder der Händler noch der Hersteller die Haftung.

Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.



Die Hantelbank zählt ganz sicher zu den effektivsten Fitnessgeräten unter den Fitnessgeräten um die Muskulatur zu stärken.
Durch die vielseitigen Trainingsmöglichkeiten mit einer Hantelbank können Sie Bein-, Bauch-, Rücken, und die Armmuskulatur stärken.

Das Gerät ist für ein maximales Körpergewicht von 100 kg ausgelegt.

ZUSAMMENBAU DES FITNESSGERÄTES

a.) Wählen Sie für die Montage Ihres Fitnessgerätes einen Platz am Boden oder einen Arbeitstisch mit ausreichend Arbeitsfläche und Bewegungsfreiheit aus.
b.) Nehmen Sie nun alle Teile aus der Transportverpackung und entfernen Sie alle Schutzfolien, Transportsicherungen und Gurte. Achtung: Achten Sie darauf, dass die Schutzfolien nicht zur tödlichen Falle für Kinder werden (Erstickungsgefahr!).
c.) Legen Sie alle Teile sortiert vor sich hin und kontrollieren Sie anhand der Teileliste die Vollzähligkeit aller Teile, Schrauben und Anbauteile.
d.) Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, so setzen Sie sich bitte direkt mit unserem Serviceteam in Verbindung unter: **+49 (0) 1805/346412**
Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**

Wenn Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, steht Ihnen unsere Serviceabteilung gerne zu Verfügung! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.

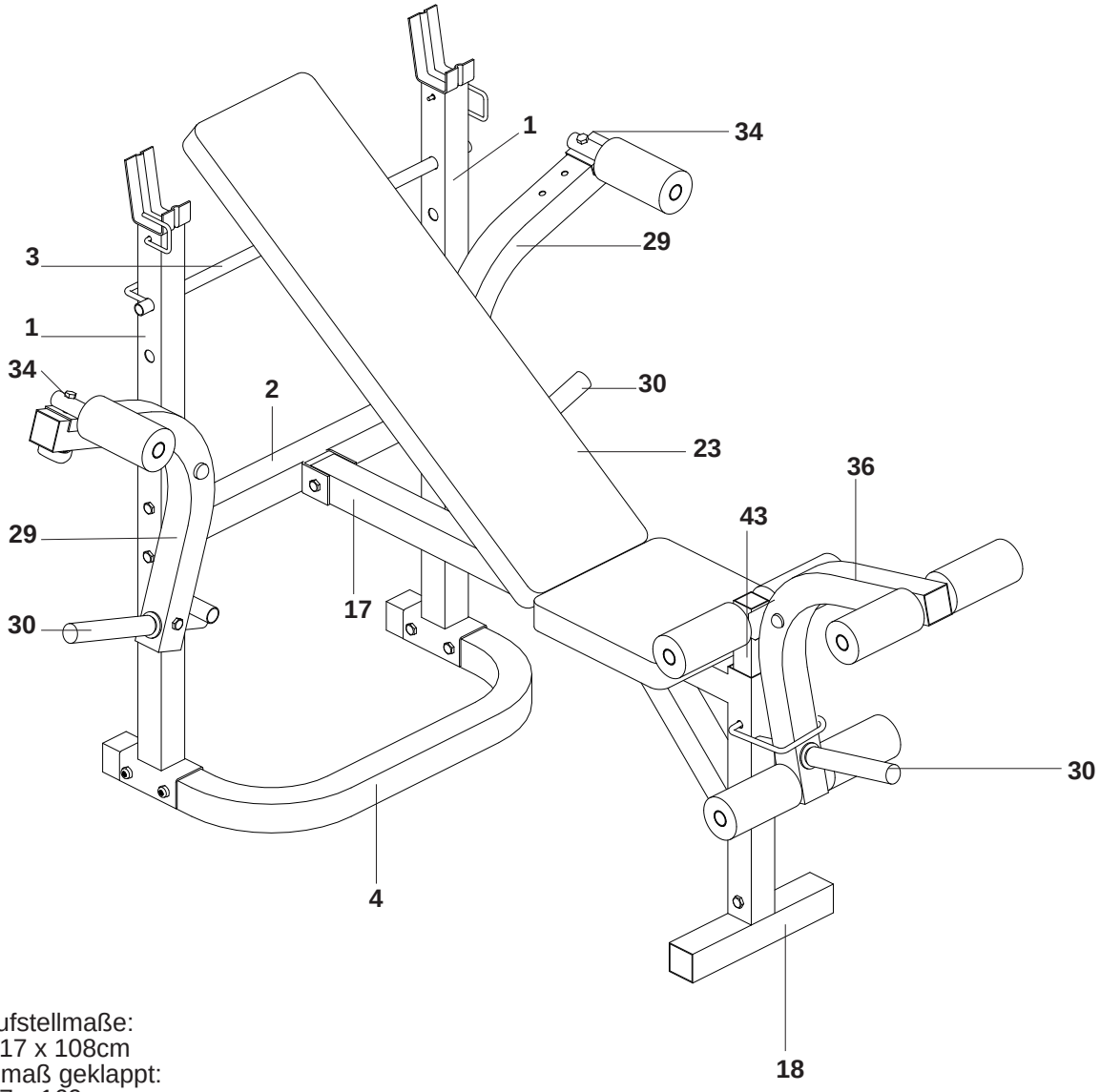
MONTAGE-TEILELISTE:

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Langhantelablagerohr	2
2	Rahmenquerverbindungsrohr	1
3	Rückenpolster-Ablagestange	1
4	Bodenrahmenrohr	1
5	Schlossschraube M8 x 65 mm	4
6	Unterlegscheibe M10	8
7	Sicherungsmutter M10	4
8	Sicherungsmutter M8	11
8	Sicherungsmutter M6	2
9	Sicherungsklammer	2
10	Unterlegscheibe M6	2
11	Kunststoffstopper	2
12	Rohrendkappen, quadratisch ca. 50 mm	10
12a	Rohrendkappen, quadratisch ca. 38 mm	1
13	Sechskantschraube M8 x 70 mm	4
14	Rohrendkappen, rund ca. 19 mm	2
15	Unterlegscheibe M8	27
16	Rohrendkappe, rund ca. 25 mm	12
17	„L“–Hauptrahmenrohr	1
18	Standfuß vorne	1
19	Sechskantschraube M8 x 15 mm	3
20	Handschraube mit Gewindeeinsatz M10 x 20 mm	1
21	Schlossschraube M10 x75 mm	2
22	Rückenpolsterverstrebung	2
23	Rückenpolster	1
24	Sitzpolster	1
25	Abdeckkappe Sechskantschraube M8	2
26	Sechskantschraube M6 x 40 mm	4
27	Unterlegscheibe M6	6
28	Sechskantschraube M6 x 14 mm	4
29	Butterflyarm / Armcurler	2
30	Gewichtsscheibenaufnahmestange	3
31	Sechskantschraube M8 x 60 mm	3
32	Rohrendkappen, rund ca. 30 mm	3
34	Handgriff für Polsterrolle	2
35	Abdeckkappe Sechskantschraube M10	4
36	Beincurlerrohr	1
37	Sechskantschraube (M10 X 150)	2
38	Schlagschutz / Gummipuffer	1
39	Polsterrollenhalterung	3
40	Polsterrolle	8
41	Sicherungsbügel	1
42	Handschraube mit Gewinde (M8x15)	1
43	Aufnahmehalterung Beincurler	1
47	Sechskantschraube M10 x 110 mm	2

LIEFERUMFANG

Montagewerkzeug: Inbusschlüssel, Multiwerkzeug (Kreuzschlitzschraubendreher, Maulschlüssel)
Aufbau- und Bedienungsanleitung
Montageteile entsprechend der beigefügten Teileliste.

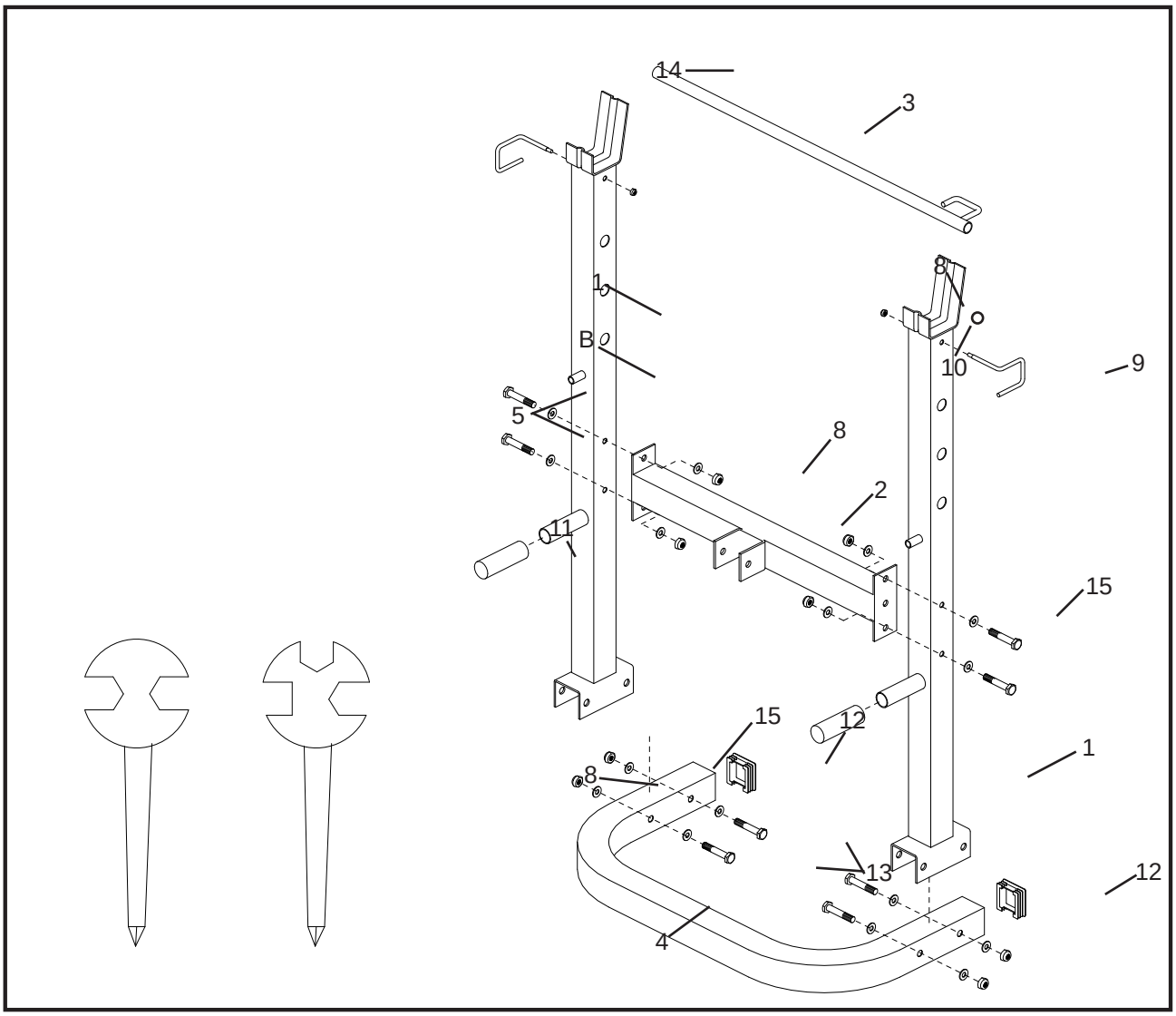
GESAMTANSICHT DES GERÄTES:



max. Aufstellmaße:
165 x 117 x 108cm
Aufstellmaß geklappt:
83 x 117 x 169cm

1	Langhantelablagerohr	23	Rückenpolster
2	Rahmenquerverbindungsrohr	29	Butterflyarmcurler
3	Rückenpolsterablagestange	30	Gewichtsscheibenaufnahmestange
4	Bodenrahmenrohr	34	Handgriffe (Butterflyarmcurler)
17	“L” Hauptrahmenverbindungsrohr	36	Beincurlerrohr
18	Standfuß	43	Aufnahmehalterrung (Beincurler)

SCHRITT 1:



Montage der Langhantelablagerohre:

1. Verbinden Sie das rechte Langhantelablagerohr (1) mit dem Bodenrahmenrohr (4).
Fixieren Sie diese Verbindung rechts und links mit 2 Sechskantschrauben (13) mit je einer flachen Unterlegscheibe (15) und je einer Sicherungsmutter (8).
Ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz fest an. Verfahren Sie ebenso mit dem linken Langhantelablagerohr (1).
Stecken Sie auf die Rohrzapfen (B) am Langhantelablagerohr (1) je eine Kunststoffmanschette (11).
Die Rohrenden des Bodenrahmenrohrs (4) werden mit je einer quadratischen Rohrendkappe (12) verschlossen.

Montage des Rahmenverbindungsrohrs:

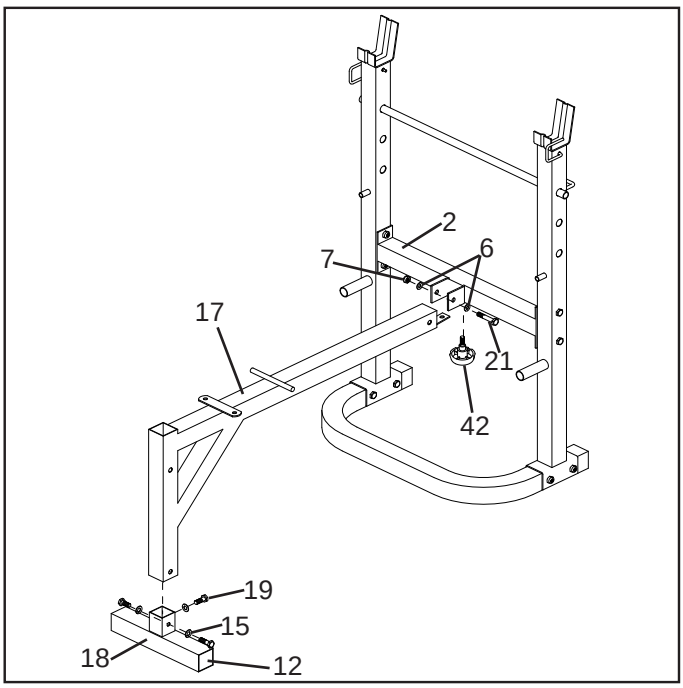
2. Verbinden Sie das Rahmenverbindungsrohr (2) mit den Langhantelablagerohren (1 rechts & 1 links).
Fixieren Sie diese Verbindung mit jeweils 2 Sechskantschrauben (5), je zwei flachen Unterlegscheiben (15) und zwei Sicherungsmuttern (8) auf jeder Seite. Schieben Sie die Rückenpolster-Ablagestange (3) durch die Löcher der Langhantelablagerohre (1 rechts & 1 links). Die Rohrenden der Rückenpolster-Ablagestange (3) werden mit je einer runden Rohrkappe (14) verschlossen.

Montage der Sicherungsringe:

3. Führen Sie jeweils eine Sicherungsklammer (9) durch die Bohrung oben an den Langhantelablagerohren (1).
Fixieren Sie die Sicherungsklammern (9) mit je einer Unterlegscheibe (10) und einer Sicherungsmutter (8)

ACHTUNG: Ziehen jetzt alle Schraubverbindungen fest an !

SCHRITT 2:

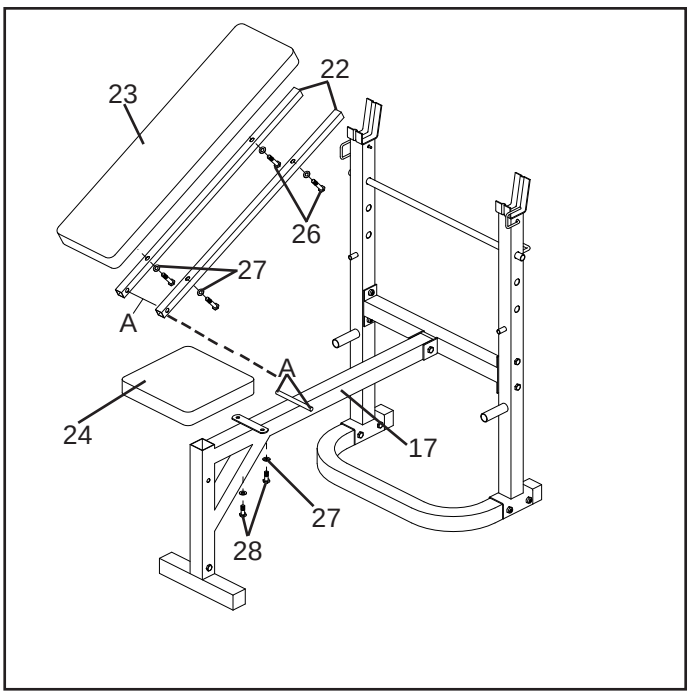


Montage des „L“–Hauptrahmenrohrs:

1. Schieben Sie den Standfuß (18) an der Unterseite in das „L“–Hauptrahmenrohr (17). Fixieren Sie diese Verbindung mit drei Sechskantschrauben (19) und drei Unterlegscheibe (15). Die Rohrenden des Standfußes (18) werden mit zwei quadratischen Rohrendkappe (12) verschlossen.

2. Verbinden Sie das „L“–Hauptrahmenrohr (17) am Rahmenquerverbindungsrohr (2). Fixieren Sie diese Verbindung mit einer Schlossschraube (21) und je zwei flachen Unterlegscheiben (6) und einer Sicherungsmutter (7).
   Die Handschraube (42) für den Klappmechanismus wird zur Stabilisation von unten in das Rahmenquerverbindungsrohr (2) eingeschraubt.

SCHRITT 3:

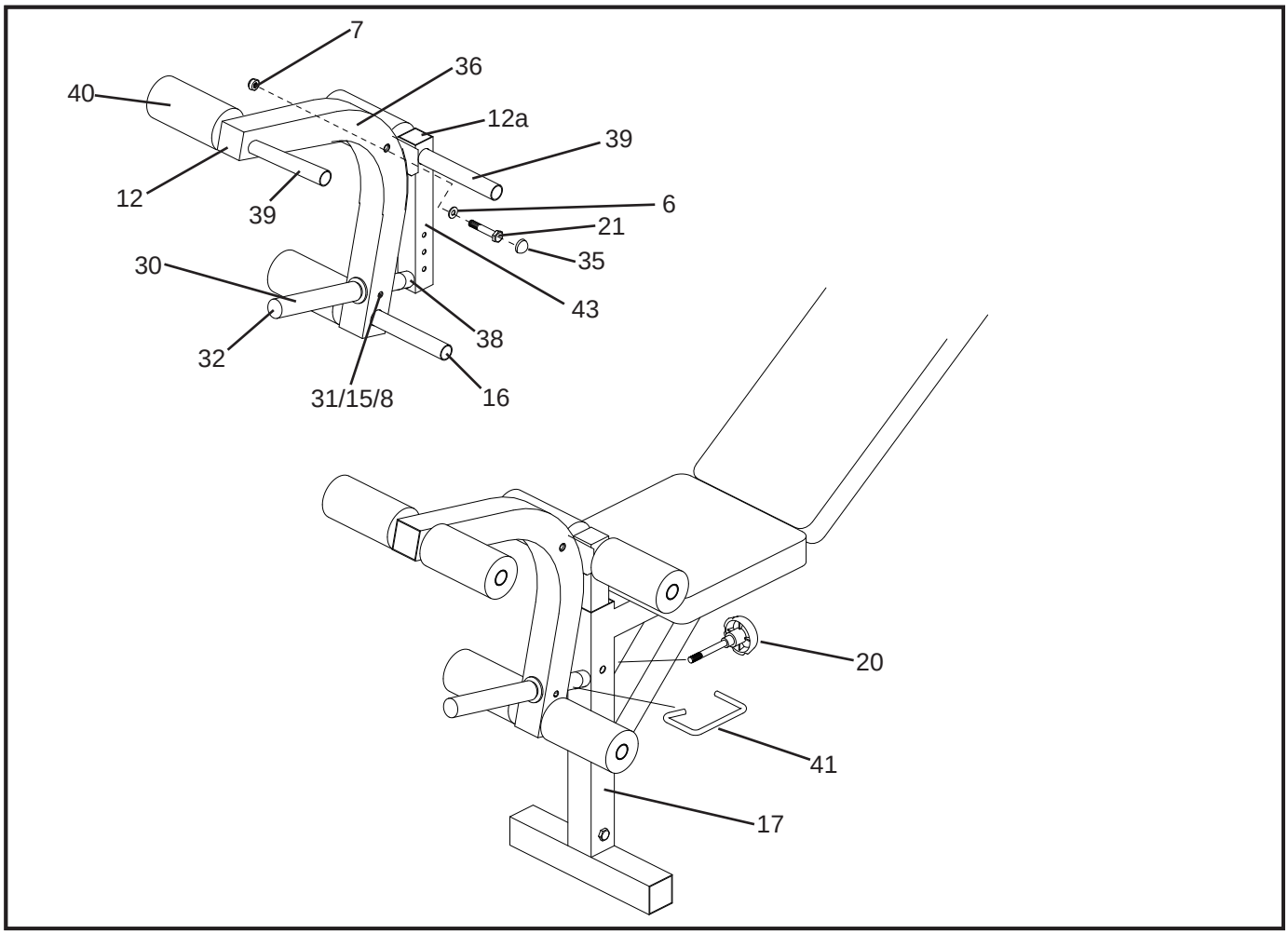


Montage des Sitz-/Rückpolsters:

1. Verbinden Sie das Sitzpolster (24) mit dem „L"–Hauptrahmenverbindungsrohr (17). Fixieren Sie diese Verbindung mit zwei Sechskantschrauben (28) und zwei flachen Unterlegscheiben (27).

2. Schieben Sie die Rückenpolsterverstrebungen (22) rechts und links auf die beiden Stutzen „A“ am „L“–Hauptrahmenverbindungsrohr (17), um das Rückenpolster (23) zu befestigen.
   Befestigen Sie die Rückenpolsterverstrebungen (22) am Rückenpolster (23)
   mit je vier Sechskantschrauben (26)
   und vier Unterlegscheiben (27).

SCHRITT 4:



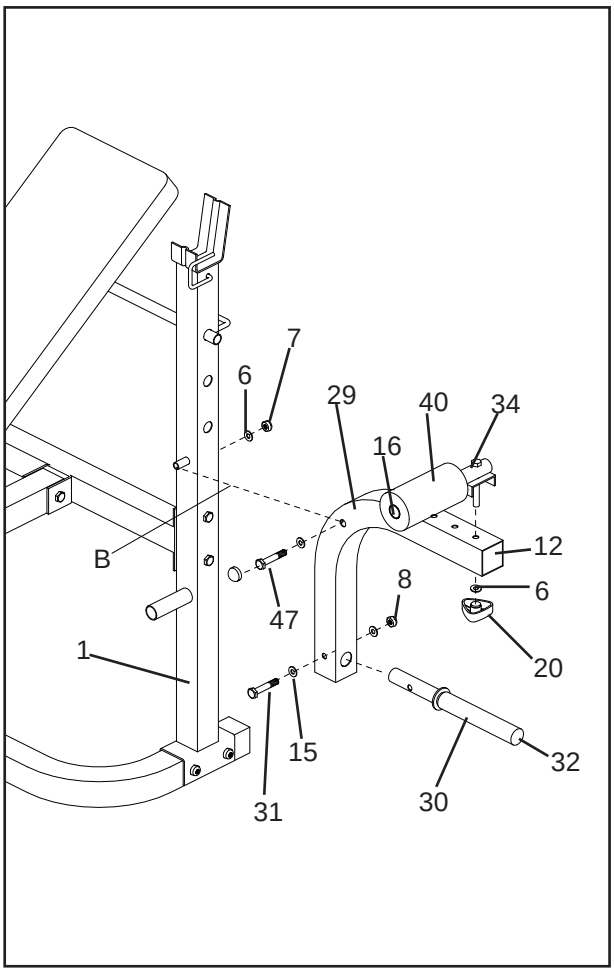
Montage des Beincurlers:

1. Stecken Sie eine Gewichtsscheibenaufnahmestange (30) von vorne in das Beincurlerrohr (36). Schieben Sie von innen den Schlagschutz / Gummipuffer (38) auf die Gewichtsscheibenaufnahmestange (30). Fixieren Sie diese Verbindung mit einer Sechskantschraube (31), einer flachen Unterlegscheibe (15) und einer Sicherungsmutter (8). Verschließen Sie die Gewichtsscheibenaufnahmestange mit einer Rohrkappe (32)

2. Verbinden Sie das Beincurlerrohr (36) mit der Aufnahmehalterung Beincurler (43). Fixieren Sie diese Verbindung mit einer Sechskantschraube (21), einer flachen Unterlegscheibe (6) und einer Sicherungsmutter (7). Decken Sie die Sechskantschraube (21) mit einer Schraubenabdeckung (35) ab.Verschließen Sie das obere Rohrende der Aufnahmehalterung Beincurler (43) sowie das untere und obere Ende des Beincurlerrohres (36) mit einer Rohrendkappe (12 + 12a).
   Schieben Sie nun eine Polsterrollenhalterungen (39) von der Seite durch die Aufnahmehalterung Beincurler (43) und zwei Polsterrollenhalterungen (39) durch das Beincurlerrohr (36).
   Schieben Sie nun von rechts und links jeweils eine Polsterrolle (40)
   auf die Polsterrollenhalterungen (39).

3. Die Rohrenden der Polsterrollenhalterungen (39) werden mit je einer runden Abdeckkappe (16) verschlossen.
   Schieben Sie das Beincurlerrohr (43) in das „L“–Hauptrahmenverbindungsrohr (17). Fixieren Sie diese Verbindung mit dem Sicherungsbügel (41) und der Handschraube mit Gewindeeinsatz (20).

SCHRITT 5:



Montage der Butterflyarme:

Stecken Sie eine Gewichtsscheibenaufnahmestange (30) auf den Butterflyarm / Armcurler (29). Fixieren Sie diese Verbindung mit einer Sechskantschraube (31), auf beiden Seiten mit einer flachen Unterlegscheibe (15) und einer Sicherungsmutter (8). Die Rohrenden der Gewichtscheibenaufnahmestange (30) und die Butterflyarm / Armcurler Rohre (29) werden mit je einer quadratischen- (12) oder runden- (32) Rohrendkappe verschlossen.

Schieben Sie auf die Handgriffe für den Butterflyarm / Armcurler (34) jeweils eine Polsterrolle (40). Verschließen Sie die Rohrenden mit den Rohrendkappen (16). Fixieren Sie die Handgriffe für den Butterflyarm / Armcurler (34) am Butterflyarm / Armcurler (29) in der gewünschten Position mit einer flachen Unterlegscheibe (6) und einer Handschraube mit Gewindeeinsatz (20). (Achten Sie darauf, dass die Position auf beiden Seiten gleich ist!)

Schieben Sie nun den Butterflyarm / Armcurler (29) auf den Stift (B) am Langhantelablagerohr (1). Fixieren Sie diese Verbindung mit einer Sechskantschraube (47), zwei flachen Unterlegscheiben (6) und einer Sicherungsmutter (7).
Verfahren Sie mit der Montage auf gegenüberliegenden Seite ebenso.

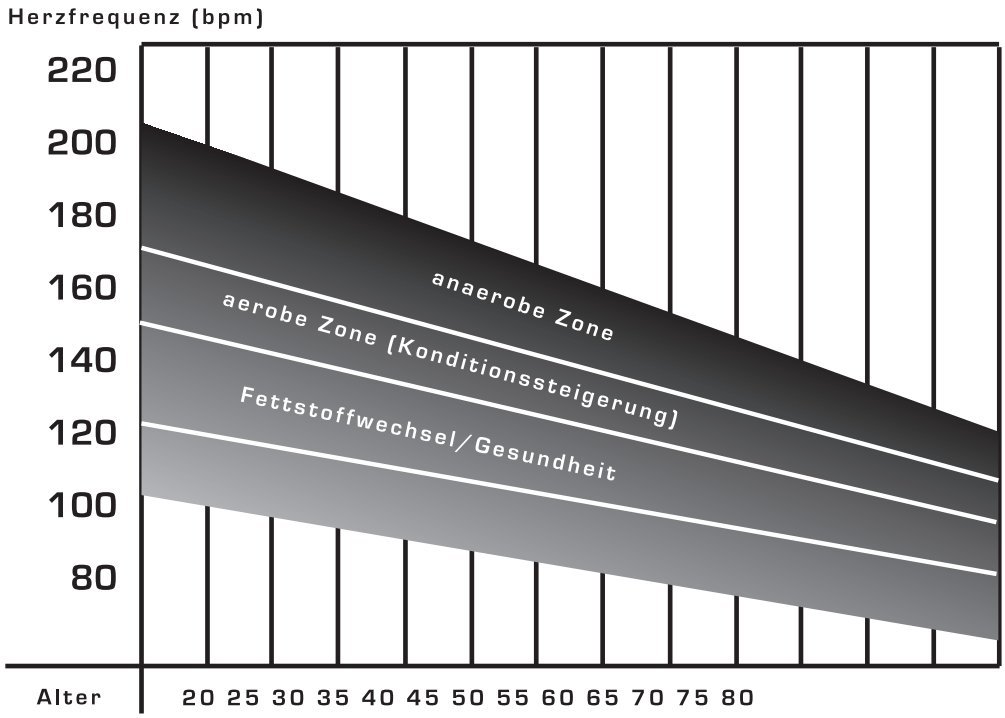
Decken Sie die offen stehenden Rohrenden mit den Endkappen (14), (16) und (32) ab.

Der Herzfrequenzzielbereich

Um ein gesundes Fitnesstraining zu absolvieren, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Pulsfrequenz. Bei Fitnessgeräten ohne integrierte Pulsmessung sollten Sie dies durch Auflegen von Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand am inneren Handgelenk der linken Hand messen. Formel: Zählen Sie 15 Sekunden den Herzschlag und multiplizieren Sie diesen Wert mit vier. Somit erhalten Sie Ihre Pulsfrequenz pro Minute. Vergleichen Sie diesen mit der nachstehenden Herzfrequenz (bpm) Tabelle um Ihre Grenzwerte zu ermitteln. Unser Tipp: Eine Pulsuhr von STAMM Bodyfit! Sie zeigt Ihnen EKG-genau Ihren Puls an. Informieren Sie sich bei Ihrem Händler.

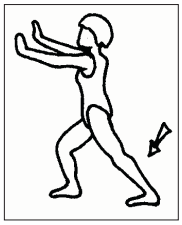
Muten Sie sich am Anfang nicht zuviel zu, steigern Sie Ihr Training nach und nach.
Achten Sie in jedem Falle auf die richtige Belastung.

Der von den führenden Sportmedizinern der Welt empfohlene Herzfrequenzzielbereich liegt bei 60 bis 80 % der maximal erreichbaren Herzfrequenz in einem Training. Dieser Bereich errechnet sich in Abhängigkeit von Ihrem Alter und der Trainingsdauer. Als Faustregel gilt, je älter Sie sind, desto tiefer liegt die Zielzone.



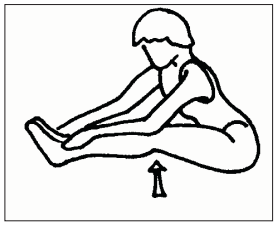
Grenzwert-Tabelle
Diese wissenschaftlich erarbeitete Tabelle zeigt auf einen Blick an, in welchem ungefähren HF-Bereich Sie trainieren sollten, je nach dem, ob Sie Ihre Kondition verbessern wollen, Fett abbauen oder einfach nur Ihre Gesundheit stärken wollen. Hinweis: Gilt nur für gesunde Personen mit mittlerer Leistungsfähigkeit!

AUFWÄRMEN "WARM UP":



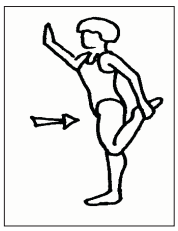
1.Waden

Mit beiden Händen an einer Wand abstützen. Das rechte Bein anwinkeln und das linke Bein gerade halten. Langsam die linke Ferse vollkommen auf den Boden drücken. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das rechte Bein wiederholen.



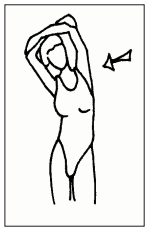
2.Kniesehne

Mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Mit beiden Händen so weit wie möglich nach vorne greifen. Übermässige Spannungen vermeiden. Diese Stellung15 bis 45 sec. lang halten, dann langsam zurückgehen.



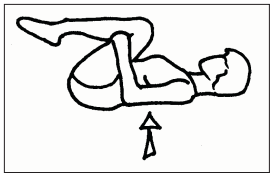
3.Oberschenkel

Mit der rechten Hand an einer Wand abstützen und den linken Fuß mit der linken Hand wie gezeigt erfassen und langsam zum Gesäß (nicht zur Seite) ziehen. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das rechte Bein wiederholen.



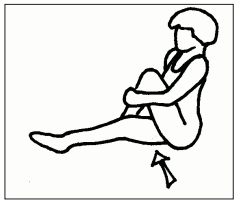
4.Seiten

Gerade stehen und den rechten Arm hinter den Kopf legen. Den rechten Ellbogen mit der linken Hand erfassen. Leicht ziehen, während der Oberkörper nach links gebeugt wird, dabei nicht in der Hüfte abknicken. Diese Stellung 15 bis 45 sec. halten. Die Übungen mit dem linken Arm wiederholen.



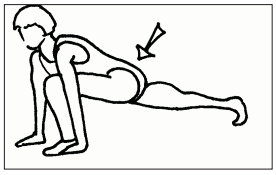
5.Rücken

Rücken flach auf dem Boden liegend beide Beine anziehen und hinter den Knien ergreifen. Dann die Knie gegen die Brust ziehen. Den Kopf nicht vom Boden abheben und Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Beine sehr lang-sam wieder auf dem Boden strecken.



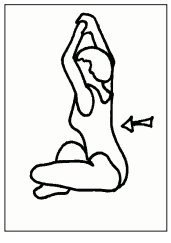
6.Oberschenkel

Auf dem Boden sitzend den Rücken gerade halten und das rechte Bein ausstrecken. Das linke Bein hinter dem Knie ergreifen und wie gezeigt auf die andere Körperseite bewegen. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



7.Hüften

In halbkniender Position den linken Fuß flach auf den Boden stellen. Das rechte Bein wie gezeigt nach hinten strecken, gerade halten und mit dem Knie nicht den Boden berühren. Den Oberkörper gerade halten. Langsam strecken und diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Beinposition wechseln und die Übungen wiederholen.



8.Rücken und Schultern

Mit gekreuzten Beinen aufrecht auf dem Boden sitzen. Die Hände falten und gerade über den Kopf strecken. Das Kinn hochhalten. Diese Stellung 5 bis 45 sec. lang halten.

2. TRAINING:

Nachdem Sie sich nun durch den „Warm Up“ für Ihr Training vorbereitet haben, geht es nun los!

Um ein gesundes Fitnesstraining zu absolvieren, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Pulsfrequenz. Bei Fitnessgeräten ohne integrierte Pulsmessung sollten Sie dies durch Auflegen von Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand am inneren Handgelenk der linken Hand messen. Formel: Zählen Sie 15 Sekunden den Herzschlag und multiplizieren Sie diesen Wert mit vier. Somit erhalten Sie Ihre Pulsfrequenz pro Minute.

Muten Sie sicht am Anfang nicht zuviel zu, steigern Sie Ihr Training nach und nach. Achten Sie in jedem Falle auf die richtige Belastung.

3. ENTSPANNUNG: („Cool Down“ für mindestens 5 Minuten)

Da Sie nun durch Ihren „Warm Up“ und während Ihres Fitnesstraining dem Körper Höchstleistungen abgefordert haben, gönnen Sie Ihrem Körper auch etwas Entspannung.

Legen Sie nur leichte Gewichtsscheiben auf und lassen Sie Ihr Training langsam ausklingen.

Danach sollten Sie die unter „Warm Up“ (b – f) aufgeführten Übungen mit 1 – 2 Wiederholungen durchführen.

ACHTUNG:
Wenn Sie längere Zeit auf Ihrem Fitnessgerät trainiert haben, kann es sein, dass für einen Moment leichte Koordinations-/Gleichgewichtsschwankungen auftreten können. Halten Sie sich immer mit mindestens einer Hand am Gerät fest und steigen Sie langsam ab.

Übungen mit der Hantelbank

Bankdrücken auf der Flachbank

Trainierte Muskeln: Brust-, Triceps- und Schultermuskulatur
Legen Sie die Rückenlehne in die horizontale Position, indem Sie die Ablagestange durch die untersten Lochpositionen an beiden Vertikalrohren schieben und sichern.
Schieben Sie die gewünschten Gewichtscheiben auf beide Seiten der Langhantelstange.
Auf dem Rücken liegend heben Sie die Langhantelstange aus den Vertikalrohrhalterungen, balancieren die Halteposition gut aus und führen die Langhantelstange langsam nach unten auf Ihren Brustkorb. Halten Sie dabei die Arme in einem 90° Winkel zu Ihrem Oberkörper, um einen maximalen Trainingseffekt für die Entwicklung der Oberkörpermuskulatur zu erzielen. Für die Entwicklung des Triceps und der Schultermuskulatur halten Sie die Arme dichter am Oberkörper. Drücken Sie danach die Langhantelstange wieder nach oben.
Wiederholen Sie die Übung.
Atmen Sie ein, wenn Sie die Übung durchführen; atmen Sie aus, wenn Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

Bankdrücken auf der Schrägbank

Trainierte Muskeln: Oberkörper
Legen Sie die Rückenlehne in die oberste Schrägposition, indem Sie die Ablagestange durch die obersten Lochpositionen an beiden Vertikalrohren schieben und sichern.
Schieben Sie die gewünschten Gewichtscheiben auf beide Seiten der Langhantelstange.
Setzen Sie sich auf die Bank und lehnen Sie sich zurück. Heben Sie mit Hilfe eine Trainingspartners die Langhantelstange aus den Vertikalrohrhalterungen. Balancieren Sie die Halteposition gut aus und führen die Langhantelstange langsam nach unten auf Ihren Brustkorb. Spreizen Sie dabei Ihre Arme vom Oberkörper.
Drücken Sie danach die Langhantelstange wieder nach oben.
Wiederholen Sie die Übung.
Atmen Sie ein, wenn Sie die Übung durchführen; atmen Sie aus, wenn Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

Rückseitiges Bankdrücken

Trainierte Muskeln: Triceps
Legen Sie die Rückenlehne in eine horizontale Position, indem Sie die Ablagestange durch die untersten Lochpositionen an beiden Vertikalrohren schieben und sichern.

Schieben Sie die gewünschten Gewichtscheiben auf beide Seiten der Langhantelstange.
Auf dem Rücken liegend heben Sie die Langhantelstange aus den Vertikalrohrhalterungen und führen sie in einer geraden Bewegung zu Ihrer Stirn herunter. Stellen Sie dabei sicher, dass Ihre Arme bei dieser Übung nicht nach vorn oder hinten ausschwenken. Berühren Sie die Stirn nur kurz mit der Langhantelstange und drücken sie danach wieder mit geraden Armen nach oben.
Wiederholen Sie die Übung
Atmen Sie ein, wenn Sie die Übung durchführen; atmen Sie aus, wenn Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

Butterfly-Übung

Trainierte Muskeln: Brust- und Schultermuskulatur
Entfernen Sie die Langhantelstange von der Trainingsbank.
Legen Sie die Rückenlehne in eine flache Position, indem Sie die Ablagestange durch die untersten oder mittleren Lochpositionen an beiden Vertikalrohren schieben und sichern.
Schieben Sie die gewünschten Gewichtscheiben auf beide Butterflyarme.
Auf dem Rücken liegend strecken Sie die Arme aus und haken sie unter die Schaumstoffpolster an den Butterflyarmen.
Führen Sie beide Arme gleichzeitig über Ihrer Brust zusammen. Kehren Sie in einer kontrollierten Bewegung in die Ausgangsposition zurück.
Wiederholen Sie die Übung. Atmen Sie ein, wenn Sie die Übung durchführen; atmen Sie aus, wenn Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

Liegendes Tricepsdrücken

Trainierte Muskeln: Triceps
Legen Sie die Rückenlehne in eine schräg abfallende Position, indem Sie die Ablagestange entfernen und die Rückenlehne direkt auf das Verbindungsrohr zwischen den Vertikalrohren legen.
Schieben Sie die gewünschten Gewichtscheiben auf beide Seiten der Langhantelstange.
Auf dem Rücken liegend heben Sie die Langhantelstange mit Hilfe eines Trainingspartners aus den Vertikalrohrhalterungen und führen sie in einer geraden Bewegung zu Ihrer Stirn herunter. Stellen Sie dabei sicher, dass Ihre Arme bei dieser Übung nicht nach vorn oder hinten ausschwenken. Berühren Sie die Stirn nur kurz mit der Langhantelstange und drücken sie danach wieder mit geraden Armen nach oben.
Wiederholen Sie die Übung.
Atmen Sie ein, wenn Sie die Übung durchführen, atmen Sie aus, wenn Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

Sitzendes Schulterdrücken

Trainierte Muskeln: Schultermuskulatur
Legen Sie die Rückenlehne in eine horizontale Position, indem Sie die Ablagestange durch die untersten Lochpositionen an beiden Vertikalrohren schieben und sichern.
Schieben Sie die gewünschten Gewichtscheiben auf beide Seiten der Langhantelstange.
Setzen Sie sich auf die Bank. Mit Hilfe eines Trainingspartners drücken Sie die Langhantelstange von einer Position vor Ihrem Brustkorb oder in Ihrem Nacken nach oben über Ihrem Kopf.
Wiederholen Sie die Übung.
Atmen Sie ein, wenn Sie die Übung durchführen; atmen Sie aus, wenn Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

Sitzendes Bankdrücken

Trainierte Muskeln: Triceps
Legen Sie die Rückenlehne in eine horizontale Position, indem Sie die Ablagestange durch die untersten Lochpositionen an beiden Vertikalrohren schieben und sichern.
Schieben Sie die gewünschten Gewichtscheiben auf beide Seiten der Langhantelstange.
Setzen Sie sich mit gespreizten Beinen auf die Bank. Halten Sie mit der Hilfe eines Trainingspartners die Langhantelstange mit den Händen dicht nebeneinander hinter dem Nacken. Die Oberarme weisen dabei direkt nach oben. Drücken Sie die Langhantelstange in einer kontrollierten Bewegung nach oben und achten Sie darauf, dass die Bicepsmuskeln seitlich nahe am Kopf liegen.
Wiederholen Sie die Übung.
Atmen Sie ein, wenn Sie die Übung durchführen; atmen Sie aus, wenn Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

Beinzug

Trainierte Muskeln: untere Bauchmuskulatur,Quadriceps (vordere Oberschenkel).
Entfernen Sie die Langhantelstange von den Vertikalrohren.
Legen Sie die Rückenlehne in eine horizontale Position, indem Sie die Ablagestange durch die untersten Lochpositionen an beiden Vertikalrohren schieben und sichern.
Legen Sie sich auf die Bank. Greifen Sie mit beiden Händen um die Vertikalrohre, führen Sie die Beine nach oben und senken sie wieder in die Ausgangsposition. Schwingen Sie Ihre Beine nicht in einer raschen Bewegung nach oben, sondern führen Sie die Übung langsam und kontrolliert durch. Dabei können Sie die Anspannung in der Bauchmuskulatur spüren.Wiederholen Sie die Übung.
Atmen Sie ein, wenn Sie die Beine nach oben führen; atmen Sie aus, wenn Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

Beincurl, liegend

Trainierte Muskeln: Quadriceps (vordere Oberschenkel)
Entfernen Sie die Langhantelstange von den Vertikalrohren.
Legen Sie die Rückenlehne in eine horizontale Position, indem Sie die Ablagestange durch die untersten Lochpositionen an beiden Vertikalrohren schieben und sichern.
Schieben Sie die gewünschten Gewichtscheiben auf den Curlwinkel.
Legen Sie sich auf die Bank. Haken Sie Ihre Füße unter die Schaumstoffpolster des Curlwinkels. Greifen Sie mit beiden Händen um die Vertikalrohre und heben Sie beide Beine gleichzeitig nach oben, bis die Beine ganz gestreckt sind. Kehren Sie in einer kontrollierten Bewegung in die Ausgangsposition zurück. Lassen Sie den Curlwinkel nicht unkontrolliert gegen das vordere Standbein der Bank zurückfallen.
Wiederholen Sie die Übung.
Atmen Sie ein, wenn Sie die Beine nach oben führen; atmen Sie aus, wenn Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

Beincurl auf der Schrägbank

Trainierte Muskeln: Quadriceps (vordere Oberschenkel)
Entfernen Sie die Langhantelstange von den Vertikalrohren.
Legen Sie die Rückenlehne in eine schräge Position, indem Sie die Ablagestange durch die oberste oder mittlere Lochposition an beiden Vertikalrohren schieben und sichern.
Schieben Sie die gewünschten Gewichtscheiben auf den Curlwinkel.
Legen Sie sich auf die Bank. Haken Sie Ihre Füße unter die Schaumstoffpolster des Curlwinkels. Greifen Sie mit beiden Händen um den Sitz und heben Sie beide Beine gleichzeitig nach oben, bis die Beine ganz gestreckt sind. Kehren Sie in einer kontrollierten Bewegung in die Ausgangsposition zurück. Lassen Sie den Curlwinkel nicht unkontrolliert gegen das vordere Standbein der Bank zurückfallen.
Wiederholen Sie die Übung.
Atmen Sie ein, wenn Sie die Beine nach oben führen; atmen Sie aus, wenn Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

UND NUN: AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

Wichtig:

Bevor Sie mit Ihrem persönlichen Fitnesstraining beginnen, beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise in der Einleitung der Bedienungsanleitung. Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Fitnesstraining – dabei sollte unbedingt die Aufwärmphase und die Erholungsphase mit einkalkuliert werden.

Wie oft und wie lange sollte man trainieren?

Fachleute empfehlen regelmäßiges Training, um in Form zu kommen. Zufälliges Training ist nicht der richtige Weg, um einen wirklichen Trainingserfolg zu erreichen. Wenn Sie ein- bis zweimal wöchentlich trainieren, halten Sie Ihre Kondition auf gleichbleibendem Niveau. Wenn Sie drei- bis viermal wöchentlich trainieren, verbessern Sie Ihre Kondition deutlich. Viele Fachleute meinen, dass dreimaliges wöchentliches Training ideal ist. Übertreiben Sie das Training am Anfang nicht, sondern steigern Sie es nach und nach. Diese Steigerung sollte darin bestehen, dass Sie die Dauer der Trainingszeit steigern, nicht die Anzahl der Übungseinheiten.

Funktion und Anwendung

Nachdem Sie nun die Einstellungen am Armcurler, Beincurler um am Rückenpolster vorgenommen haben und Ihr "Warm-Up" absolviert ist, können Sie das Training beginnen.

Um die Gewichte Ihrem gewünschten Trainingsziel anzupassen, sollten Sie zu Anfang eines jeden Trainings nur wenige oder keine Gewichte auflegen.
Achten Sie darauf das alle Gewichte richtig fixiert sind.

Überschätzen Sie nicht Ihre Physischen-Fähigkeiten.
Hierbei kann es zu erheblichen Verletzungen kommen.

Technische Daten

Modell:	FL1011B-6
Maße:	165 x 117 x 108cm (LxBxH)
Maße geklappt:	83 x 117 x 169cm (LxBxH)
Max. Benutzer Gewicht:	100 kg
Tragfähigkeit:	200 kg
Tragfähigkeit der Arm- und Beincurler	
je Curler	30 kg
Gesamtgewicht:	26,5 kg
Prüfnormen:	EN-957-1; EN-957-1,2; Klasse H

PFLEGE

Die Oberflächen Ihres Fitnessgerätes sind schweißverträglich, müssen aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zur ermöglichen. Um das Gerät während des Trainings vor übermäßiger Verschmutzung durch Schweißtropfen zu schützen, empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Handtuches. Bitte verwenden Sie zur Reinigung und Pflege keinesfalls ätzende, aggressive oder kratzende Mittel, die die Oberfläche des Gerätes beschädigen können.
Es sollte ausschließlich ein weiches feuchtes Tuch verwendet werden.

! WARTUNG

ACHTUNG: Selbstsichernde Muttern können sich nicht durch Vibration lösen. Diese Sicherung ist aber nur bei einmaligem Festziehen garantiert! Sollten Sie diese Muttern einmal lösen, ersetzen Sie diese durch neue selbstsichernde Muttern.

Um die hohe Qualität und Sicherheit Ihres Fitnessgerätes aufrecht zu erhalten, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, spätestens alle 1 – 2 Monate, in jedem Falle aber nach längerem Nichtgebrauch des Gerätes, den festen Sitz aller Schrauben und Kabelverbindungen. Kontrollieren Sie auch die Verschleissteile auf optische Abnutzung oder Brüche. Besonderes Augenmerk ist auf Endkappen, Schweissnähte, Drehverbindungen, Schraubverbindungen etc. zu richten.

Um Verletzungsgefahren auszuschließen, tauschen und ersetzen Sie defekte oder fehlende Teile umgehend aus. Für alle Fragen rund um die Wartung steht Ihnen unser Serviceteam zur Verfügung:

Telefon:	**+49 (0) 1805/346412**
	Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-77**
E-Mail:	**service@stamm-online.de**
Internet:	**www.stamm-online.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH**
	An der Nordhelle 19
	51645 Gummersbach /Germany

! ACHTUNG:
Das Gerät darf bis zur ordnungsgemäßen Beseitigung des Defektes **nicht** benutzt werden. Für eventuelle Missachtung kann keine Haftung übernommen werden.

Wenn Sie das Gerät weitergeben oder es von einer anderen Person benutzt wird, stellen Sie unbedingt sicher, dass die Person(en) mit der Handhabung und dem Gebrauch vertraut ist. Übergaben Sie dem neuen Besitzer und Benutzer die Aufbau-/Bedienungsanleitung, denn nur so kann er das Gerät sicher und erfolgreich nutzen.

Für unsachgemäße Reparaturen oder bauliche Veränderungen, z.B. Montage von Fremdfabrikatsteilen, nicht für den spezifischen Gebrauch bestimmten STAMM – Bodyfit Originalteilen o. ä., übernimmt der Hersteller oder Händler **keine** Verantwortung und **keine** Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen können. Der oder die Benutzer(in) übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Fitnessgerätes.

UMWELTSCHUTZ GEHT UNS ALLE AN!

Batterien dürfen nicht in den Hausmüll, sondern in die dafür vorgesehen Sammelbehälter!!
Vor der Entsorgung (am Ende der Lebensdauer) Ihres Fitnessgerätes, müssen Sie unbedingt die Batterien entfernen.
Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien und Akkus über eine von den öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgern (Gemeinde, Stadtteil oder Vertreiber) eingerichtete Rücknahmestelle zu entsorgen. Batterien und Akkus bitte nur in entladenem Zustand abgeben!
Kennzeichnung: Pb (= Blei), Hg (= Quecksilber), Cd (= Cadmium).

Verpackungen:
Die von uns verwendeten Verpackungsmaterialen sind ausschließlich recyclebare Materialen
- Transport-/Außenverpackung aus Pappe
- Schutzfolien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- Spannbänder/-gurte aus Polypropylen (PP)
- Stossfänger und Fixierteile aus FCKW-freiem Polystyrol (PS)

Bitte entsorgen sie diese Materialien entsprechend Ihren örtlichen Bestimmungen, um eine umweltfreundliche Wiederverwertung zu ermöglichen.

Entsorgung des Gerätes:
Sollte das Gerät einmal nicht mehr benutzt werden können, gibt Ihnen der zuständige Müllbeseitigungsverband Ihrer Gemeinde oder Land gern Auskunft über notwendige Maßnahmen zur fachgerechten Entsorgung.

GEWÄHRLEISTUNGEN

Die gesetzliche Gewährleistungszeit beläuft sich auf 24 Monate (Heimgebrauch) innerhalb der europäischen Gemeinschaft. Gewährleistungsbeginn ist das Kauf-/Rechnungs- bzw. Auslieferungsdatum.

Die Gewährleistung bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Ausgenommen sind hiervon Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung/Gebrauch, Gewaltanwendung, höhere Gewalt, Anschluss an falsche Netzspannung, Nichtbeachtung der Montage-/Bedienungsanleitung, chemische oder elektrochemische Einwirkungen, Veränderungen oder unfachmännische Reparaturversuche, sowie natürliche Verschleißerscheinungen entstehen.

Liegt kein Fehler im Sinne der Gewährleistung vor oder wird das Gerät ohne Kaufbeleg zur Reparatur eingeschickt, kann die Reparatur nur kostenpflichtig erfolgen.

Während Ihrer 24-monatigen Gewährleistungszeit haben Sie Anspruch und das Recht auf kostenlose Reparatur. Dies bedeutet, dass der eventuell aufgetretene Mangel für Sie kostenlos behoben wird.
Sollte eine Reparatur während der Gewährleistungszeit unwirtschaftlich sein, oder unsere Bemühungen zur Beseitigung des Mangels fehlschlagen, behalten wir uns das Recht vor, den Artikel ganz oder teilweise auszutauschen.

Um Ihnen eine schnelle Behebung des Mangels zu ermöglichen, melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Äußerlich- und offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden können von uns nur anerkannt werden, wenn Sie innerhalb einer Woche nach Kauf-/Rechungsdatum oder Lieferung angezeigt werden. Hierbei ist es ausreichend, unter nachstehender Kundendienstanschrift telefonisch oder auf schriftlichem Wege diese anzuzeigen.

Durch Inanspruchnahme der Gewährleistung verlängert sich die Gewährleistungsfrist für das Gerät nicht.
Nach Ablauf der Gewährleistungszeit berechnen wir Ihnen die entstandenen Kosten: Porto-/Verpackungskosten, Material und Arbeitszeit.
Rücksendung sind ausschließlich mit unserem Serviceteam abzusprechen (Nicht angemeldete Sendungen werden annahmeverweigert).

Stand: 26.08.2009 Änderungen vorbehalten

Das STAMM SPORT & FREIZEIT GmbH Serviceteam ist für Sie da:

STAMM SPORT & FREIZEIT GMBH
Telefon: **+49 (0) 1805/346412**
Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**
Fax: **+49 (0) 2261 / 547-77**

E-Mail: **service@stamm-online.de**
Internet: **www.stamm-online.de**
Postanschrift: **Stamm Sport & Freizeit GmbH**
An der Nordhelle 19
51645 Gummersbach /Germany

Nachspann

Die Stamm Sport & Freizeit GmbH arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Modelle. Bitte haben Sie Verständnis dafür, das jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Ausstattung, Form und Technik möglich sind. Aus den Abbildungen, Beschreibungen und Angaben können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.
Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, sind ohne schriftliche Genehmigung der Stamm GmbH nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben der Stamm GmbH ausdrücklich vorbehalten.
© Stamm Sport&Freizeit GmbH

Die Texte, Abbildungen und Normen in dieser Anleitung basieren auf dem Informationsstand zum Zeitpunkt der Herstellung.